
الظاهرة

الجزء الأول -احصل على المرحلة في ثلاثة أيام-

***تعليمات سريعة للمبتدئين:**

معدل النجاح:

من ١ إلى ٥ محاولات (١-٣ أيام) – ٥٠%

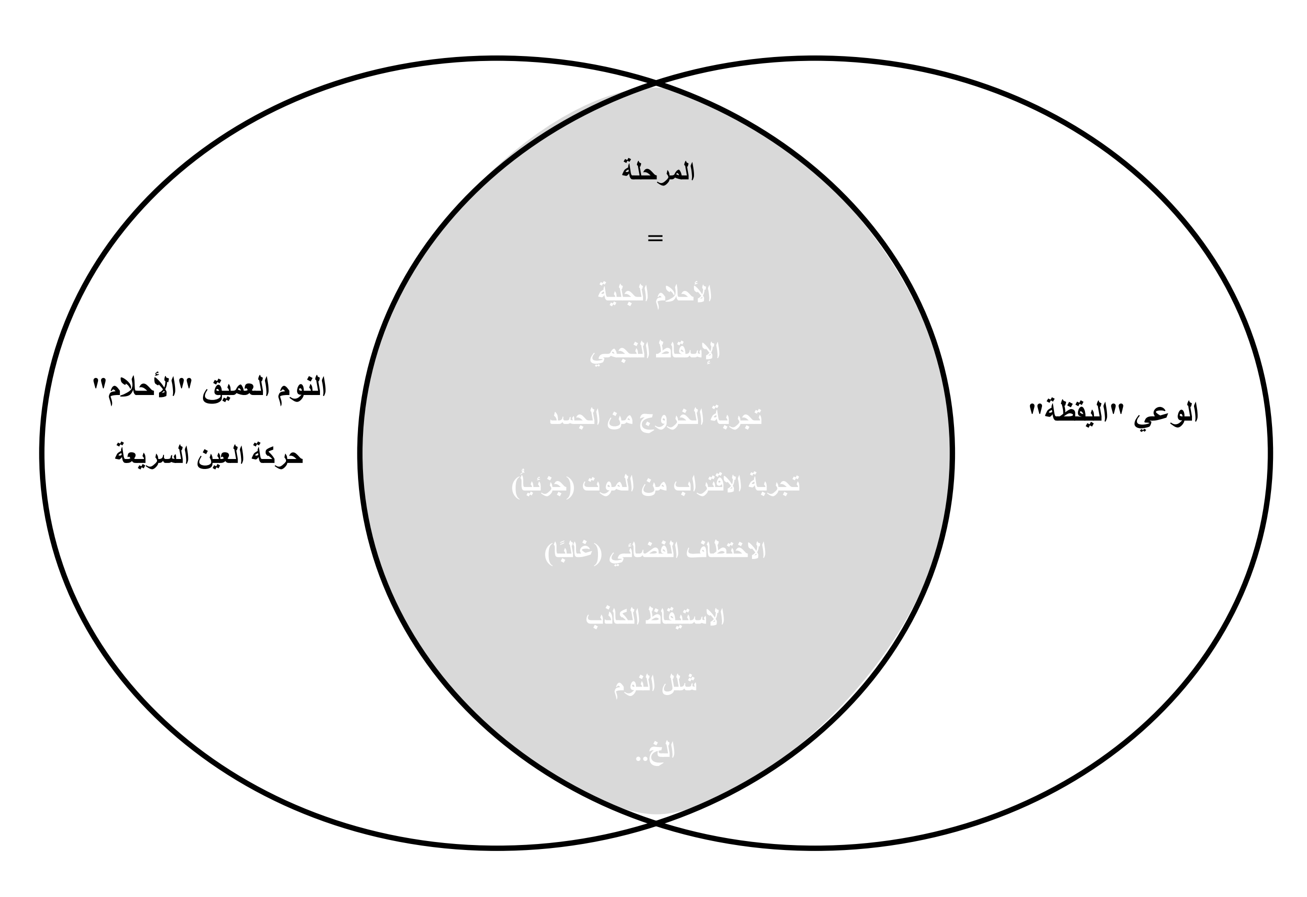
من ٦ – ١٠ محاولات (٢-٧ أيام) – ٨٠%

من ١١-٢٠ محاولة (٣-١٤يوم) – ٩٠%

الــظــاهـــرة

منذ زمن بعيد، عندما لم يكن لدى البشر "وعيًا" لكن عندما تطور "الوعي"، بدأ يشغل تدريجيًا المزيد والمزيد من حالة اليقظة بيد أن في هذه الأيام "الوعي" يشغل حيز أكبر من حالة اليقظة، وبدأ يستمر في توسعه نحو حالات أخرى غير اليقظة "الوعي" بدأ يقفز بشكل متزايد أثناء حالة الأحلام

(حالة REM حركة العين السريعة) ليظهر لأكثر الظواهر صعقًا وإذهالاً بشدة في الوجود البشري – أن يشعر الشخص بأنه في تجربة خروج من الجسد، من المرجح أن رجال ونساء المستقبل سيكون لديهم وعيين في عالمين، ولكن للوقت الحاضر، على أي حال يمكن تحقيق هذا الأمر فقط باستخدام التقنيات المشروحة في هذا الكتاب.



[الشكل ١]

الظاهرة معروفة ومقدمة بشكل جيد في العديد من أنواع الممارسات الحديثة المختلفة، ولكن بتسميات مختلفة تبدأ من "الإسقاط النجمي" و "تجربة الخروج من الجسد" وصولا إلى "الأحلام الجلية"، سنستخدم المصطلح البراغماتي "المرحلة" أو "حالة المرحلة" لنشير إلى كل الظواهر أعلاه، لعدم وجود أي فرق بين تطبيقاتهم. سنستخدم أكثر الطرق مادية قدر الإمكان، لنتخلص من النظريات الغير قابلة للتطبيق ونهتم فقط بما هو قابل للتطبيق.

فيما يخص الإدراك الحسي للظاهرة ذاتها، هو ليس تمرين تخيلي محض إطلاق، الواقع ذاته ليس إلا حلم يقظة بطيء مقارنة بحالة المرحلة، لن تشعر بجسدك المادي على السرير هناك، وجميع حواسك ستكون غارقة كليًا في عالم جديد من الإدراك، تستطيع لمس والإمساك بأي شيء، المشي والطيران، الأكل والشر، الشعور بالألم والمتعة، والمزيد، المزيد غير ذلك، وكل هذا بشعور واقعية أكثر ويقظة أقوى بالإدراك من الحياة اليومية! لهذا يشعر العديد من المبتدئين بشعور صدمة – أو حتى شعور الخوف من الموت – عندما يدخلون هذه الحالة (حالة المرحلة) إنه عالم موازي حقيقي فيما يخص الإدراك، جانب الممارسة من الظاهر فيه فرص أكبر من ذلك أيضًا.

في المرحلة، تستطيع ترحال الأرض كاملة الكون، بل والسفر عبر الزمن ذاته! يمكنك مقابلة أي شخص تريد أصدقاء و عائلة، الموتى، المشاهير، تستطيع الحصول على معلومات من "المرحلة" وتطبيعًا في تطوير حياتك اليومية تستطيع التأثير على تكوينك الفيسيولوجي (الحيوي) وعلاج العديد من العلل الجسدية (الأمراض)، تستطيع إدراك رغباتك السرية وتطوير إبداعك، في الوقت الحالي، البشر الذين يعانون من الإعاقات الجسدية، يستطيعون تحرير أنفسهم من جميع ويحصلون على أي شيء مفقود في عالمهم المادي. وهذا كله ليس إلا طرف الجبل الجليدي للطرق والفوائد التي يمكن تطبيقها في حياتكم اليومية!

قد تظن أنه من الصعب التعلم ان كنت قد قرأت في مكان آخر أنك تحتاج إلى شهور، إن لم تكن سنوات لتعلم الأمر تخلص من هذه الأساطير القديمة – أنت في القرن الواحد والعشرين! التعليمات المقدمة لكم في هذا القسم ستجعل أغلب الناس فيه ليخوضوا هذه التجربة المذهلة في غضون يومين إلى ثلاثة أيام من المحاولات.

*تذكير: التقنيات المشروحة في هذا الكتاب هي نتيجة العديد من السنوات من التجارب والأبحاث في

"مركز أبحاث تجارب الخروج من الجسد".

الآلاف شاركوا للمرة الأولى في تطوير وجعل هذه التقنيات المقدمة هنا مثالية! واثبتوا أنه يمكن استخدامها من قبل أي شخص بكل تأكيد، كل ما عليك فعله

هو أن تتبع هذه التعليمات البسيطة بأقصى درجة ممكنة من الدقة والحرص بالتالي، ستتمكن من أن تعيش في عالمين حرفيًا!

هناك ثلاث طرق رئيسية للانفصال عن الجسد المادي، تُمارس في أوقات مختلفة من اليوم: بعد النوم، أثناء النوم، وبدون النوم قبل النوم مباشرة، سنبدأ بالحصول على الخبرة باستخدام الطرق الثلاث من خلال البدء من الطريقة الأسهل – طريقة التقنيات الغير مباشرة، والتي تطبق مباشرة فور الاستيقاظ من النوم.

هذه التقنيات بسيطة جدًا، بعد إتقان هذه التقنيات تستطيع بعدها تجربة مغادرة جسدك المادي في المساء أو في أثناء النهار دون الحاجة للنوم مسبقًا..

الطريقة الغير مباشرة: - تعليمات خطوة بخطوة –

إذن، فقد قررت تجربة شعور الخروج من الجسد وتريد النجاح فيه بأسرع ما يمكن لهذه الغاية، نقدم لكم هنا شرح مختصر لأسهل الطرق – "دورات من التقنيات الغير مباشرة، هذه الطريقة عالمية ومن أكثر الطرق فعالية للنجاح في الحصول على تجربة أو ظاهرة من ظواهر "المرحلة"

ولكن ماهي المرحلة؟

المرحلة هي: المصطلح "حالة المرحلة" - أو ببساطة "الرحلة" - تشتمل على العديد من الظواهر الغير مترابطة والمعروفة بشكل واسع، والتي يُشار للعديد منها بمصطلحات مختلفة، مثل "السفر النجمي" ("الإسقاط النجمي") أو "السفر خارج الجسد" ("تجربة الخروج من الجسد")، هذا المفهوم أيضًا يشتمل على المصطلح الأكثر عملية "الأحلام الجلية"، ولكن لا يتواجد دائمًا بالشكل والحس حسب هذا التعبير. وبالتالي، مصطلح "المرحلة" تم تقديمه لتسهيل دراسة الظواهر ما وراء المعتاد. انظر [الشكل ١]

– وغالبًا من غير المنصف – الربط والتعميم، مصطلح السفر خارج الجسد دقيق إلى حد أنه يصف الشعور الذي يشعر به الشخص الذي يخوض ظاهرة "المرحلة".

هذه الطريقة العالمية والأكثر فعالية لخوض تجربة "المرحلة"، وقد تم تنقيحها من قبل أعمال

"مركز ابحاث تجارب الخروج من الجسد" مع آلاف البشر من جميع أنحاء العالم، سر النجاح في التقنيات الغير مباشرة هو تطبيقهم مباشرة فور الاستيقاظ من النوم، عندما يكون العقل البشري قريبًا فسيولوجيا إلى "حالة المرحلة" أو ما زال فيها حتى!

*حقيقة مثيرة:

الفضل يعود في ٨٠% من معدلات النجاح في غضون فقط يومين من المحاولات في دورة تدريبية مدتها ثلاث أيام إلى التقنيات الغير مباشرة! حتى في مجموعات تتكون من ٥٠ شخص وأكثر، في إحدى المرات، أكثر من نصف المجموعة تمكنوا من خوض تجربة "المرحلة" في اليوم الثاني وغالبيتهم حضوا بتجربتين أو أكثر!

دورات التقنيات الغير مباشرة عبارة عن محاولات انفصال مباشرة فور الاستيقاظ من النوم، وإذا كانت هذه المحاولات غير ناجحة، يقوم الممارس بالتالي بالمرور بالتقنيات في غضون دقيقة حتى تنجح إحداها، ولدى نجاحها يصبح الانفصال عن الجسد ممكنا، عادة ١ إلى ٥ محاولة هي كل ما تحتاج لتطبيقه على الأرجح للحصول على نتائج.

التقنيات المشروحة أدناه يعملن بشكل جيد جداً عند الاستيقاظ من القيلولة وأيضا من النوم في منتصف الليل ولكن على أي حال، ستركز على أكثر الاستراتيجيات مثالية – "طريقة التأجيل" – والتي تسمح بعدد كبير من المحاولات ليحصل عليها الممارس في اليوم الواحد مما يزيد بقوة أرجحية النجاح في غضون يوم الى ثلاثة أيام.

الخطوة الأولى:	الخطوة الثانية:	الخطوة الثالثة:	الخطوة الرابعة:	الخطوة الخامسة:
نم لـ ٦ ساعات ثم استيقظ باستخدام المنبه.	عد الى النوم مع وجود النية.	انفصل لحظة استيقاظك.	الدوران في التقنيات بعد محاولات الانفصال	بعد المحاولة
في ليلة وقبل يوم عطلة حيث لا يجب عليك الاستيقاظ مبكرا، اذهب الى السرير في وقتك المعتاد واضبط منبهك لكي تنام فقط حوالي ٦ ساعات. عندما يرن المنبه، يجب عليك أن تستيقظ لتناول كأس من الماء، الذهاب إلى الحمام، وقراءة هذه التعليمات مجدداً. لا تقم بأي محاولات إسقاط نجمي في الليلة السابقة، أي كان السبب. تحتاج فقط الى الاستلقاء والحصول سبات عميق. كلما كان النوم أعمق في هذه الـ ٦ ساعات كلما زادت فرصتك في النجاح.	بعد ٣ إلى ٥٠ دقيقة من الاستيقاظ، عد إلى النوم وركز انتباهك على كيفية تأدية دورات التقنيات الغير مباشرة لدى كل "استيقاظ لاحق" من أجل مغادرة جسدك وتطبيق خطة أعمالك المعدة مسبقا. لا حاجة الى ضبط المنبه هذه المرة. كل "استيقاظ لاحق" يجب ان يحدث بشكل طبيعي. اذا كان الضوء ساطعا في الغرفة يمكنك استخدام قناع للعينين. إن كان الصوت عاليا، استخدم سدادات للأذنين. في الوقت الحالي، ركز انتباهك على كيفية ايقاظ نفسك بدون تحريك جسدك المادي. هذا ليس اجباريا، ولكنه سيزيد فعالية الطريقة الغير مباشرة بشكل قوي ومتين. الآن، نم لمدة ساعتين إلى أربع ساعات، ولكن استفد من الاستيقاظات التي ستحدث بشكل طبيعي خلال هذه الفترة.	كل مرة تستيقظ مجددا، حاول ان لا تتحرك او تفتح عينيك. عوضا عن ذلك، فوراً! حاول الانفصال من جسدك. حتى ٥٠% من نجاح التقنيات الغير مباشرة يحدث خلال هذه الخطوة الأولى البسيطة (بسيطة جدا لدرجة ان الناس لا يشتبهون حتى انها قد تعمل!) لكي تنفصل من جسدك، حاول ببساطة ان تقف، تتدحرج الى احد الجانبين، او الطيران. حاول القيام بالأمر باستخدام جسدك النجمي (البديل/الطاقي)، ولكن بدون تحريك عضلات جسدك المادي. تذكر ان الأمر سيبدو (ستشعر) تماما كأنه حركة الجسد المادي العادية. عندما تحين اللحظة، لا تفكر بقوة بكيفية القيام بالأمر. خلال هذه اللحظات الاولى بعد الاستيقاظ، حاول بإمعان وبشدة الانفصال من جسدك بأي طريقة تستطيع أي كان الأمر. غالبا، ستعرف تلقائيا (عفويًا) كيفية القيام بالأمر. أهم شيء ان لا تفكر بقوة وان لا تضيع هذه الثواني الأولى من الاستيقاظ.	اذا لم تنجح محاولة الانفصال الفورية (وهو ما ستعرفه) خلال ٣-٥ ثواني!) ابدأ حينها وهناك للتنقل بين ٢ الى ٣ من التقنيات التي تتبادر لك بشكل مباشرة، الى ان تعمل احداها. عندما يحدث الأمر، تستطيع المحاولة مجددا. اختر تقنيتين الى ثلاث تقنيات من التقنيات الخمس التالية لتتمكن من التبديل بينها خلال الاستيقاظات.	عد إلى النوم إن كنت تستطيع بعد كل محاولة (سواء كانت ناجحة ام لا) من أجل القيام بمحاولة أخرى لمغادرة جسدك لدى الاستيقاظ التالي. بهذه الطريقة لن تستطيع فقط مغادرة جسدك في يوم واحد، بل القيام بها لعدة مرات في اليوم الأول ذاته!

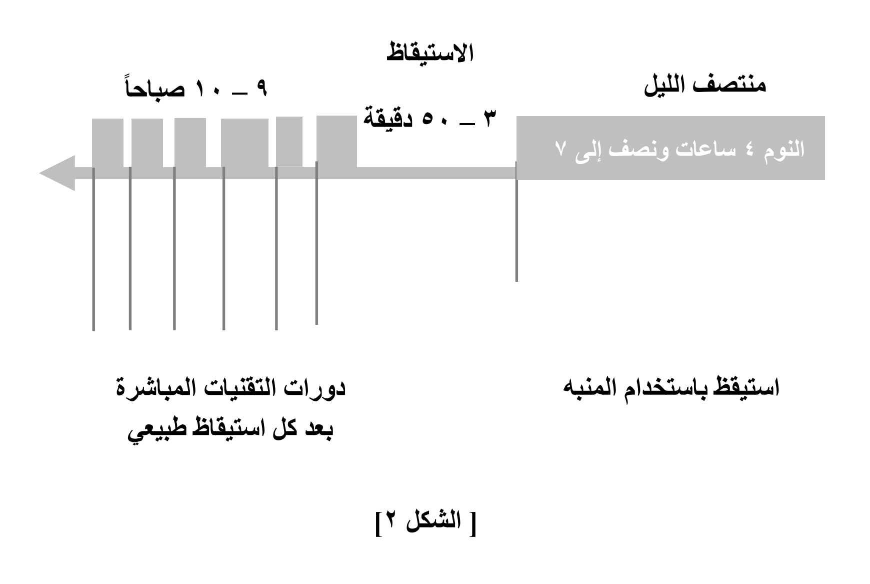
- ## الخطوة الأولى: نم لـ٦ ساعات ثم استيقظ باستخدام المنبه:

في ليلة وقبل يوم عطلة حيث لا يجب عليك الاستيقاظ مبكرًا، اذهب الى السرير في وقتك المعتاد واضبط منبهك لكي تنام فقط حوالي ٦ ساعات، عندما يرن المنبه يجب عليك ان تستيقظ لتناول كأس من الماء، الذهاب إلى الحمام، وقراءة هذه التعليمات مجدداً لا تقم بأي محاولات إسقاط نجمي في الليلة السابقة، أي كان السبب، تحتاج فقط إلى الاستلقاء والحصول سبات عميق، كلما كان النوم أعمق في هذه الـ ٦ ساعات كلما زادت فرصتك في النجاح.

- ## الخطوة الثانية: عد الى النوم مع وجود النية:

بعد ٣ إلى ٥٠ دقيقة من الاستيقاظ، عد إلى النوم وركز انتباهك على كيفية تأدية دورات التقنيات الغير مباشرة لدى كل "استيقاظ لاحق" من أجل مغادرة جسدك وتطبيق خطة أعمالك المعدة مسبقًا.

لا حاجة إلى ضبط المنبه هذه المرة كل "استيقاظ لاحق" يجب أن يحدث بشكل طبيعي، إذا كان الضوء ساطعًا في الغرفة يمكنك استخدام قناع للعينين، إن كان الصوت عاليا استخدم سدادات للأذنين.



[الشكل ٢]

في الوقت الحالي، ركز انتباهك على كيفية إيقاظ نفسك بدون تحريك جسدك المادي، هذا ليس إجباريًا، ولكنه سيزيد فعالية الطريقة الغير مباشرة بشكل قوي ومتين.

الآن، نم لمدة ساعتين إلى أربع ساعات، ولكن استفد من الاستيقاظات التي ستحدث بشكل طبيعي خلال هذه الفترة. ستحدث هذه الاستيقاظات بمعدل أكثر بكثير من المعتاد، بعد كل محاولة (سواء كانت ناجحة او لا) يجب عليك أن تخلد إلى النوم محتفظاً بنفس النية: -أن تستيقظ وتحاول من جديد-.

بهذه الطريقة، تستطيع القيام بمحاولات عديدة في غضون صباح واحد فقط! بمعدل يصل إلى الربع من هذه التجارب ستكون ناجحة، حتى للمبتدئين (٧٠% - ٩٥% منها ستكون ناجحة للممارسين المتمرسين).

- الخطوة الثالثة: انفصل لحظة استيقاظك:

كل مرة تستيقظ مجددا حاول أن لا تتحرك أو تفتح عينيك عوضا عن ذلك فوراً حاول الانفصال من جسدك. حتى ٥٠% من نجاح التقنيات الغير مباشرة يحدث خلال هذه الخطوة الأولى البسيطة (بسيطة جدا لدرجة أن الناس لا يشتبهون حتى أنها قد تعمل!)

لكي تنفصل من جسدك، حاول ببساطة أن تقف تتدحرج إلى أحد الجانبين، أو الطيران حاول القيام بالأمر باستخدام جسدك النجمي (البديل/الطاقي)، ولكن بدون تحريك عضلات جسدك المادي تذكر أن الأمر سيبدو (ستشعر) تماما كأنه حركة الجسد المادي العادية عندما تحين اللحظة لا تفكر بقوة بكيفية القيام بالأمر خلال هذه اللحظات الاولى بعد الاستيقاظ حاول بإمعان وبشدة الانفصال من جسدك بأي طريقة تستطيع أي كان الأمر، غالبا ستعرف تلقائيا (عفوياً) كيفية القيام بالأمر، أهم شيء أن لا تفكر بقوة وأن لا تضيع هذه الثواني الأولى من الاستيقاظ.

***حقيقة مثيرة!**

خلال الدرس الثاني من دورة التدريب في "مدرسة السفر خارج الجسد"، المشاركين طلب إليهم أن يشرحوا بكلماتهم الخاصة كيف تمكنوا من الانفصال، ولكن بدون استخدام الكلمات "بسهولة"، "ببساطة"، أو "كالمعتاد". عادة ودائمًا كانوا غير قادرين على الالتزام بهذا الشرط، لأن الانفصال يحدث لهم تقريبا دائما "بسهولة"، "ببساطة" و"كالمعتاد" عندما تكون اللحظة مناسبة!

-الخطوة الرابعة: الدوران في التقنيات بعد محاولات الانفصال:

إذا لم تنجح محاولة الانفصال الفورية (وهو ما ستعرفه خلال ٣-٥ ثواني!) ابدأ حينها وهناك للتنقل بين ٢ إلى ٣ من التقنيات التي تتبادر لك بشكل مباشرة، إلى أن تعمل إحداها عندما يحدث الأمر تستطيع المحاولة مجددا اختر تقنيتين إلى ثلاث تقنيات من التقنيات الخمس التالية لتتمكن من التبديل بينها خلال الاستيقاظات:

الدوران

لمدة ٣ – ٥ ثواني، حاول تخيل أن تدور حول محور عامودي من رأسك إلى أصابع قدميك بأوضح صورة ممكنة، إذا لم يتبادر أي إحساس حوّل (انتقل) إلى تقنية اخرى، إذا ظهر إحساس حقيقي أو حتى طفيف من الدوران، ركز انتباهك على هذه التقنية ودر بشكل حماسي (مفعم بالطاقة) أكثر فور أن يستقر إحساس الدوران ويصبح حقيقي، استخدمها كنقطة بداية لتحاول الانفصال مجددا.

تقنية السبّاح

لمدة ٣ إلى ٥ ثواني، حاول التخيل بتيقن قدر الإمكان أنك تسبح أو ببساطة تقوم بحركة السباحة بذراعيك. حاول الإحساس بالشعور أيًا كان الأمر بأقصى درجة ممكنة من الوضوح إذا لم يحدث شيء انتقل إلى تقنية اخرى ليس هناك حاجة للتنقل بين التقنيات إذا بدأ شعور السباحة بالتصاعد عوضا عن ذلك كثف الشعور الصاعد من ثم الشعور الحقيقي للسباحة في الماء سيأتي إليك هذه هي المرحلة بالفعل – وليس هناك حاجة للانفصال عندما تكون موجود في المرحلة بالفعل! ولكن، إذا ظهر مثل هذا الشعور وأنت في السرير بدلاً من جسد من الماء، ستحتاج إلى استخدام تقنية انفصال استخدم شعور السباحة كنقطة بداية.

تأمل الصور

حدق في الفراغ خلف عينيك المغلقتين لمدة ٣ – ٥ ثواني إذا لم يحدث شيء انتقل إلى تقنية اخرى، إذا رأيت أي نوع من الصور، حدق فيها حتى تصبح واقعية وعندما تصبح كذلك، انفصل من جسدك في تلك اللحظة وفي ذاك المكان، أو اسمح لنفسك بأن تنجذب الى داخل الصورة عند التحديق في الصور، من المهم أن لا تقوم بتحليل وتفحص لكي لا تزول الصورة، يجب أن تنظر من خلال الصورة، مما سيجعلها واقعية أكثر.

تخيل اليد

لمدة ٣ – ٥ ثواني، تخيل بشكل واضح ومتيقن أنك تفرك يديك ببعضهما بقرب عينك، حاول أي كان الأمر أن تشعر بهما أمامك أن تراهما، وأن تسمع حتى صوت فركهما ببعض إذا لم يحدث شيء انتقل إلى تقنية اخرى إذا تصاعدت أي من الأحاسيس السابقة أعلاه، فاستمر على التقنية وكثفها حتى تصبح واقعية كليا بعد ذلك، تستطيع الانفصال عن جسدك، مستخدما الشعور الناتج عن التقنية كنقطة انطلاق.

تأرجح الشبح

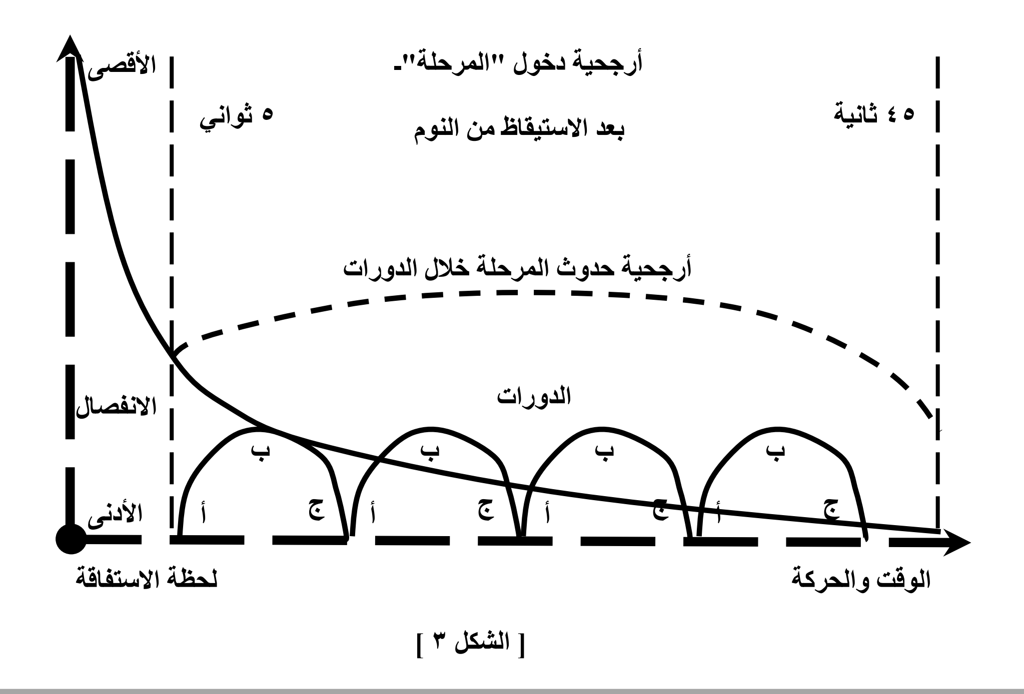
حاول أرجحة يديك التخيلية أو قدميك لمدة ٣ – ٥ ثواني. لا تحرك أي عضلة تحت أي ظرف، ولا تتخيل الحركة نفسها. كمثال، حاول بشكل كثيف الضغط إلى الأسفل ثم إلى الأعلى، تأرجح إلى اليسار واليمين، وهكذا إذا لم يحدث شيء انتقل الى تقنية اخرى إذا ظهر فجأة شعور طفيف أو بطيء بوجود حركة حقيقية، فركز انتباهك على التقنية محاولا زيادة نطاق الحركة قدر الإمكان عندما تستطيع التحرك بمقدار ١٠سم، فورا حاول الانفصال من جسدك بدئاً من الشعور الناتج عن التجربة.

كل ما تحتاج فعله في كل محاولة هو أن تقوم بالتبديل بين ٢ الى ٣ من التقنيات لمدة ٣ – ٥ ثواني لكل تقنية مما يقودك إلى ما يعرف بدورات التقنيات الغير مباشرة، حيث يبدل الممارس من تقنية إلى اخرى في غضون دقيقة بحثاً عن التقنية الناجحة، من المهم أن تقوم بما لا يقل عن ٤ دورات كل منها تتكون من ٢ الى ٣ تقنيات في كل محاولة من المحاولات!

تذكر: حتى وإن لم تعمل التقنية فورًا، هذا لا يعني أنه لن تعمل في ذات الدورة التالية من التقنيات، إن لم يكن بعدها بقليل، لهذا السبب تحديدا يكون من الضروري التبديل بين التقنيات بشكل ملّح، وممارسة مالا يقل عن ٤ دورات كاملة، ولكن الدورات مجتمعة يجب أن لا تتجاوز الدقيقة!

كمثال، العملية كاملة قد تحدث كما يلي:

- الممارس يذهب إلى النوم الساعة ١١:٣٠ مساءً ويضبط منبهه الساعة ٦:٠٠صباحاً.
- في ٦:٠٠صباحاً يستيقظ على ساعته المنبهة يشرب بعض الماء، يذهب إلى دورة المياه، ويتذكر التقنيات الغير مباشرة وخطة العمل المشوقة التي أعدها لتجربة (الإسقاط النجمي) "المرحلة" (كمثال، النظر إلى نفسه في المرآة أو السفر الى المريخ)
- الساعة ٦:٠٥صباحاً الممارس يعود إلى النوم بنية واضحة وهي دخول المرحلة لدى كل استيقاظ تالي.
- عند ٧:٣٥ صباحاً (او أي موعد يستيقظ به الممارس بشكل طبيعي) الممارس يستيقظ بشكل غير متوقع ومباشرة يحاول الانفصال عن جسده في التو واللحظة والمكان، ولعدم تمكنه من الانفصال خلال ٣ الى ٥ ثواني، الممارس يحاول القيام بالدوران، ولكنه لا يعمل هو الاخر خلال ٣ – ٥ ثواني فيقوم الممارس بتقنية السباح، ولكنها لا تعمل هي الأخرى في غضون ٣ – ٥ ثواني، الممارس يقوم بالتأرجح الشبحي، ولكنها لا تعمل خلال ٣ – ٥ ثواني فيقوم الممارس بالدوران مجددا ثم تقنية السباحة ومن ثم تأرجح الشبح لمدة ٣ – ٥ ثواني لكل منها فيقوم مجدداً بالدوران، السباحة، أرجحه الشبح لـ ٣ – ٥ ثواني لكل منها. وفي الدورة الرابعة يبدأ بالقيام بالدوران، وبشكل غير متوقع، تبدأ بالعمل (النجاح) – شعور الدوران يبدأ بالظهور، فيستمر الممارس بالتقنية، ويقوم بالالتفاف بأقوى ما يمكنه لينفصل عن جسده في تلك اللحظة وذاك المكان باستخدام شعور الدوران فيركض إلى المرآة، متحسساً بلمسة تفحصيه ومحللاً كل ما يحيط به من مسافة قريبة بنشاط وحيوية مما يعزز أحاسيسه بعد أن نظر في المرآة، يستخدم الممارس تقنية لتغيير موقعه فيجد نفسه على كوكب المريخ، ولكنه عاد بشكل غير متوقع إلى جسده وفوراً يقوم الممارس بمحاولة مغادرة جسده مجدداً ولكنه لا يستطيع. فيعود إلى النوم بنية واضحة تقتضي إعادة المحاولة عند الاستيقاظ التالي والبقاء مدة أطول على المريخ، وهكذا.



[الشكل ٣]

دورات التقنيات الغير المباشرة:

١ – حاول الانفصال خلال الثواني الخمسة الأولى.

٢ – إذا لم يظهر الانفصال مباشرة، يجب القيام بالتقنيات الغير مباشرة:

- تقنية "أ"
- اذا لم تنجح تقنية "أ"، جرب تقنية "ب"
- اذا لم تنجح تقنية "ب"، جرب تقنية "ج"

٣- إذا لم تظهر دورة التقنيات "أ-ب-ج" أي نتائج، يجب تكرار الدورة ٣ مرات على الأقل.

٤- إذا لم تظهر جميع الدورات الاربع أي نتائج، الممارس يجب أن يعود إلى النوم من أجل الاستيقاظ مجددا في وقت لاحق ويكرر تجربة الإجراء كامل.

فقط أعد ما ذكر أعلاه باستخدام التقنيات التي تطرأ على بالك بشكل طبيعي، وستفتح عينيك على كون كامل جديد كلياً.

لو قمت بأخذ ٢٠ الى ٣٠ دقيقة من يومك ببساطة للتدرب على التقنيات والإجراء، ستتذكر الطريقة وستعمل بشكل أفضل. هذا سيزيد نسبة النجاح في المحاولات لدى الاستيقاظ بشكل جذري.

الوعي بالأحلام (الأحلام الجلية) تعتبر ايضاً من تجارب "المرحلة". اذا ادركت بشكل مفاجئ انك تحلم وانت نائم، فهذه هي المرحلة بالفعل، ببساطة. بالتالي يجب عليك ان تتقدم لتطبيق خطة العمل وتعمل على الحفاظ على استقرار الحالة.

إذا ظهر الوعي بالحلم (الأحلام الجلية)، فهذا تأثير جانبي لقيامك بدورات التقنيات عند الاستيقاظ هذا العرض الجانبي مشترك إلى حد كبير – فكن جاهزًا له دائماً.

الخطوة الخامسة: بعد المحاولة:

عد إلى النوم إن كنت تستطيع بعد كل محاولة (سواءً كانت ناجحة أم لا) من أجل القيام بمحاولة أخرى لمغادرة جسدك لدى الاستيقاظ التالي، بهذه الطريقة لن تستطيع فقط مغادرة جسدك في يوم واحد، بل القيام بها لعدة مرات في اليوم الأول ذاته!

***حقيقة مثيرة!**

في أحد دورات التدريب في "مدرسة السفر خارج الجسد"، مبتدئ استطاع مغادرة جسده للمرة الأولى في حياته ٦ مرات من أصل ٨ محاولات لدى الاستيقاظ في الصباح الأول ذاته!

حتى أكثر الطرق فشل يجب أن لا تدوم لأكثر من دقيقة. إذا لم يحدث شيء خلال تلك الفترة، يكون من الفعال أكثر بكثير أن يعود الشخص إلى النوم ليلحق بالاستيقاظ القادم، بدلاً من المحاولة بعناد أن يعصر المحاولة الحالية ليحصل على نتيجة.

خطة العمل عند بلوغ "المرحلة"

قبل دخول "المرحلة"، يجب أن تحدد بشكل واضح ما ستفعله هناك فورًا بعد الانفصال هذا سيزيد أرجحية كلا الأمرين ١- جودة التجربة ٢- واحتمالية حدوثها. في الأسفل قائمة بأكثر الامور تشويقاً (إن لم تكن أكثرها بديهية) ولأنشطة "المرحلة" للمبتدئين اختر مالا يزيد عن ٢ – ٣ أنشطة وتذكرهم بشكل جيد:

- انظر في المرآة (أمر يجب فعله في التجربة الأولى)
- كل أو اشرب شيء تحبه
- قم بزيارة مكان سياحي مرغوب
- حلق حول الأرض
- حلق في الكون
- حلق إلى الجيران، الأصدقاء، والعائلة
- قابل من تحب
- قبل أقاربك المتوفين
- قابل أحد المشاهير
- تناول دواء لعلاج أي مرض
- احصل على معلومات من الموجودين في "المرحلة"
- سافر في الماضي والمستقبل
- اعبر من خلال جدار
- تحول إلى شكل حيوان
- قد سيارة رياضية سريعة
- اركب دراجة نارية
- تنفس تحت الماء
- ضع يدك داخل جسدك
- أشعر بالترددات
- اسكن جسدين في الوقت ذاته
- اسكن جسد شخص آخر
- حرك واشعل النار في الأشياء بمجرد النظر إليها
- تناول مشروبات روحية
- مارس الحب و أوصل إلى النشوة

في تجربتك الأولى تأكد من تحديد هدف لنفسك ان تصل الى المرآة وتنظر الى انعكاسك. يجب ان تبرمج نفسك لفعل هذا الأمر بشكل نشط، لما لها من قدرة كبيرة على تسهيل خطواتك الأولى للتمكن من تجربة "المرحلة" بشكل. يمكنك بعد اذٍ استكمال ما تبقى من عناصر في قائمة خطة الأعمال التي اعددتها ولا تعد الى المرآة ابداً.

إذا كانت أحاسيسك في التجربة خاملة (بمعنى أن الرؤية ضعيفة أو شعور خمول بالجسد) حاول لمس كل ما حولك بشكل حماسي وقم بتحليل أدق تفاصيل الأشياء عن قرب وكثب هذا سيجعلك تحظى بتجربة واقعية أكثر هذه الخطوات ذاتها، يجب أن تقوم بها للحفاظ على تجربة المرحلة عندما تظهر أولى علامات العودة إلى الجسد (كمثال- عندما يصبح كل شيء معتم)

العودة الى الجسد هو أمر يجب أن لا تقلق بشأنه، الحالة لن تدوم أكثر من عدة دقائق في أي حال من الأحوال، خصوصًا للمبتدئين الذين يفتقرون ويجهلون تقنيات المحافظة على المرحلة.

لم ينجح الأمر؟

حدد لنفسك هذا الهدف: قم بـ ٥ إلى ١٠ محاولات لترك الجسد عند الاستيقاظ، هذا الاجراء عندما يتبع بشكل صحيح، كافي ل ٥٠ الى ٨٠ بالمئة من المبتدئين ليحصلوا على نتيجتهم الأولى! عد إلى هذا القسم اذا واجهت مشكلة، نظرًا لكونه يشرح الأخطاء المرتكبة في ٩٩% من المحاولات الغير ناجحة.

لا تحاول القيام بهذه التجارب كل يوم، وإلا سينحدر معدل نجاحك في المحاولات بشكل عنيف، لا تمضٍ أكثر من يومين إلى ٣ أيام من الأسبوع في هذا الأمر، ويستحسن أن تكون أيام عطلة أو نهاية أسبوع إن لم يكن لديك فرصة للنوم طويلاً بسبب المقاطعات (الإزعاج)، فلا تنسى أن دورات التقنيات الغير مباشرة يمكن استخدامها بعد أي استيقاظ (في منتصف الليل كمثال، أو ما هو أفضل، خلال قيلولة نهار). ما يهم هو انشاء نية واضحة لمحاولة القيام بها قبل الخلود الى النوم.

على الرغم من بساطة هذه التقنيات، المبتدئين بشكل ينم عن عناد ينحرفون عن التعليمات الواضحة، ويتبعونها من خلال طريقتهم هم او بشكل ناقص. تذكر الأمر الأكثر أهمية قبل البدء: كلما زاد الحرص والاتباع الحرفي للتعليمات في هذا الكتاب كلما تحسنت فرصك في النجاح ٩٠% سيحصلون على نتائج خلال ١ إلى ٣ استيقاظات إذا قاموا بكل شيء بشكل صحيح من البداية.

***حقيقة مثيرة!**

في دورات التدريب في "مدرسة السفر خارج الجسد"، المهمة الرئيسية ليست عبارة عن شرح الإجراء الصحيح، وإنما فقط جعل المشاركين يتبعونه بحذافيره (حرفيًا)، وحتى وإن تحقق نصف هذا الهدف، النجاح يكون محتومًا.

الأخطاء النموذجية (الشائعة) عند القيام بالتقنيات الغير مباشرة هي:

-انعدام محاولة الانفصال:

نسيان محاولة الانفصال ببساطة فورًا بعد الاستيقاظ وقبل القيام بدورات التقنيات، على الرغم من أن القيام بدورات التقنيات يكفل ٥٠% من التجارب.

*استثناء: الاستيقاظ على حركة، بعدها يقوم الممارس فورًا بالمباشرة بالتقنيات.

-انعدام الإلحاح:

الرغبة في نجاح التقنية أي كان والدخول فيها حقا هو المعيار الرئيسي للنجاح في توظيف إجراء التقنية الغير مباشرة فيما يجب أن لا يكون التصميم سطحي، ولكن مركز بشكل كثيف على الأعمال التي يجب انجازها انعدام التصميم يمكن أن يتجسد أيضًا عندما ينام الشخص بشكل لا شعوري خلال المحاولة.

-أقل من ٤ دورات:

لا يهم ما يحدث ولا يهم ما يطرأ من أفكار، يجب أن تقوم بما لا يقل عن ٤ دورات من التقنيات، مفترضًا أن ٴحداها لم تعمل بعد، عدم اتباع هذه القاعدة البسيطة سيدمر أكثر من نصف فرصك لدخول المرحلة.

-التغيير الغير ضروري للتقنيات:

متجاهلين التعليمات الواضحة المعطاة، مبتدئين سيقومون بعناد بتبديل التقنيات بعد ٣ – ٥ ثواني، حتى وإن كانت أحد التقنيات قد بدأت بالنجاح بطريقة او بأخرى، هذا خطأ فادح إذا بدأت تقنية بالنجاح (ولو بشكل طفيف) يجب أن تحافظ عليها وتحاول مضاعفتها بأي طريقة ممكنة.

-استمرار غير ضروري في تقنية:

إذا لم تبدأ التقنية بالنجاح على الاقل بعد ٣ الى ٥ ثواني، يجب التغيير إلى اخرى، الفكرة والهدف من الدورات هو أن نقوم بالتحويل بين التقنيات بشكل سريع إلى أن تعمل احداها.

-نسيان القيام بالانفصال:

عندما تبدأ أي تقنية بالعمل لدى الاستيقاظ (لا يهم إلى أي درجة) يكون الممارس تقريبًا دائمًا بالفعل داخل المرحلة، ولكنه مستلقٍ على سريره وهو لا يزال فيه ببساطة. لهذا يجب دائمًا ان تحاول الانفصال فور وجود اشارات مستقرة على ان التقنية قد نجحت. إذا لم ينجح الأمر، فتحتاج إلى العودة لتكثيف التقنية ومحاولة الانفصال مجدداً، إذا لم تستفد من الثواني الأولى من تقنية ناجحة، فإن المرحلة تنتهي عادة بشكل سريع جدًا والحالة الضرورية تذهب بعيدًا. لا تستلق داخل جسدك أثناء المرحلة!.

-التحليل المفرط:

إذا حللت ما يحدث أثناء دورات التقنيات لدى الاستيقاظ، فإنك لست مركزًا على التقنيات أنفسها مما يلهيك، هذا سوف يتسبب بأن تخسر تقريبًا جميع فرصك في الحصول على نتائج، رغبة خوض تجربة أن تنجح التقنية يجب أن يغمر كليا مما لا يدع مجال في عقلك للتحليل والتفسير.

-المحاولة لمدة تتجاوز دقيقة:

إن لم تحصل على نتائج بعد دقيقة من الدورات، ففرصك في النجاح ستكون أكبر بكثير إن عدت إلى النوم مباشرة واللحاق بالاستيقاظ التالي من أجل القيام بمحاولة اخرى عوضًا عن محاولة الاستمرار بالتقنية بشكل معاند.

-انفصال غير كامل:

عند محاولة الانفصال، أحيانا لا يتحقق الأمر بسهولة أو بشكل كامل الجمود أو الثقل، أطراف عالقة، وإن تعلق في جسدين في الوقت ذاته هي أمور قد تحدث لا تستلم أبدا تحت أي ظرف ولا تتوقف عن الانفصال إذا حدث مثل هذا الامر الانفصال الكامل سيتحقق أن واجهة مثل هذه المشاكل بكل قوتك.

-عدم التعرف على "المرحلة":

الممارسون غالبًا يدخلون المرحلة ولكن يلبثون أن يعودوا إلى أجسادهم لانهم يشعرون أن ما حدث ليس ما كانوا يتوقعون كمثال عند مراقبة الصور غالبًا ما يتم سحبهم داخل المنظر او يرتمون بشكل عفوي في عالم آخر عند الدوران الممارسون غالبًا يظنون أنه يتوجب عليهم أن يختبروا شعور الانفصال ذاته، وهو السبب الذي يعيدهم إلى أجسادهم مجددا لكي يحصلوا على هذه التجربة الأمر ذاته ينطبق على الاستيقاظ اثناء الأحلام، حين لا يتبقى على الممارس سوى تعميق التجربة فقط وتنفيذ خطة أعماله.

-الاستيقاظ بسبب الحركة (لا محاولة او محاولة غير جادة):

الاستيقاظ بدون حركة امر مرغوب به، ولكنه ليس الزاميا. ليس من المنطق التخلي عن معظم الفرص منتظرا الاستيقاظ المناسب. يجب عليك الاستفادة من كل استيقاظ تستطيع.

-إضاعة الثواني الأولى:

حاول تطوير عادة الانتقال فورًا وبشكل عفوي (كردة فعل) إلى التقنيات لدى الاستيقاظ، دون تضييع ثانية، كلما زاد الوقت المقضي بين الاستيقاظ والمحاولة ذاتها، كلما كانت فرص النجاح أقل إنه من الأفضل تعلم الإمساك بس (ليس الثانية الاولى من الاستيقاظ ذاتها) وإنما اللحظة الانتقالية عندما تصعد/تستفيق من النوم الانفصال تقريبًا دائمًا ناجح خلال اللحظة الانتقالية.

-اختيار تقنيات من نفس النوع:

ليس هناك منطق في اختيار تقنيات لتمرينك تشابه احدها الأخرى أو تركز على الشعور ذاتها (عند استخدام التقنيات من جزء آخر من هذا الكتاب)

-استخدام تقنية واحدة فقط:

دورات التقنيات الغير مباشرة لدى الاستيقاظ هي طريقة كونية يمكنها أن تنجح مع أي شخص شريطة أن يقوم بالتبديل بين تقنيات عديدة، التقنيات المختلفة كليًا يمكنها أن تعمل في محاولات مختلفة لهذا السبب استخدام طريقة واحدة فقط لدى الاستيقاظ بدلاً من الدوران خلال على الأقل تقنيتان، يتسبب في تقليص فرص الدخول إلى المرحلة بشكل كبير جدا.

-الحركة المادية الخاطئة:

أحيانا يكون الانفصال غير ممكن تفريقه عن الحركة المادية الاعتيادية إلى حد كبير لدرجة أن المبتدئين لا يمكنهم تصديق نجاحهم ذاته هم يفسرون الانفصال كحركة مادية فيستلقون مجددًا في أجسادهم في مثل هذه الحالة يجب على الشخص أن يقيم بحرص الوضع وربما يقوم باختبارات التحقق من الواقع!

مبادئ النجاح الأربعة:

قم بالأمر مهما يكن: عندما تقوم بالدخول إلى المرحلة وتقوم بتقنيات الانفصال، ضع كل تركيزك عليها كما لو كانت هدف حياتك ومهمتها عض على فرصة مغادرة جسدك بأنيابك.

كن لحوحًا: ضع كل حماستك ورغبتك في التقنيات، الرغبة في نجاح التقنيات يجب أن يكون مصحوبًا بإلحاح تام للحصول على النتائج.

كن واثقا من نفسك: خلال المحاولات، كن متأكدًا بقدر الإمكان من النتائج عند القيام بالمحاولات، نقص الثقة بالنفس وبالنتائج سيقلل أرجحية دخول المرحلة بشكل كبير جدًا تقريبا كل دخولات المرحلة تتحقق من خلال فكرة الثقة بالنفس مثل "سأقوم بالأمر الآن!" في حين أن المحاولات الغير ناجحة تشتمل على أفكار على شكل "أتوقع أني سأقوم بالمحاولة، ولكن أشك أنها ستنجح".

قم بالأمر كرجل آلي: لا تفكر بشأن أي شيء عندما تقوم بإتمام اجراءات التقنية لديك التعليمات بالفعل. فقط نفذها أي كانت الأشياء التي تبدو لك أو الأفكار التي تطرأ لعقلك بشكل تلقائي (كرجل آلي) تعني القيام بالأمر بحذافيره، اجراء التقنيات الغير مباشرة تم تطويره بعمل الالاف من الممارسين حول العالم، تجاهل أي تفصيل هي فكرة غير سديدة!

نجح الأمر!

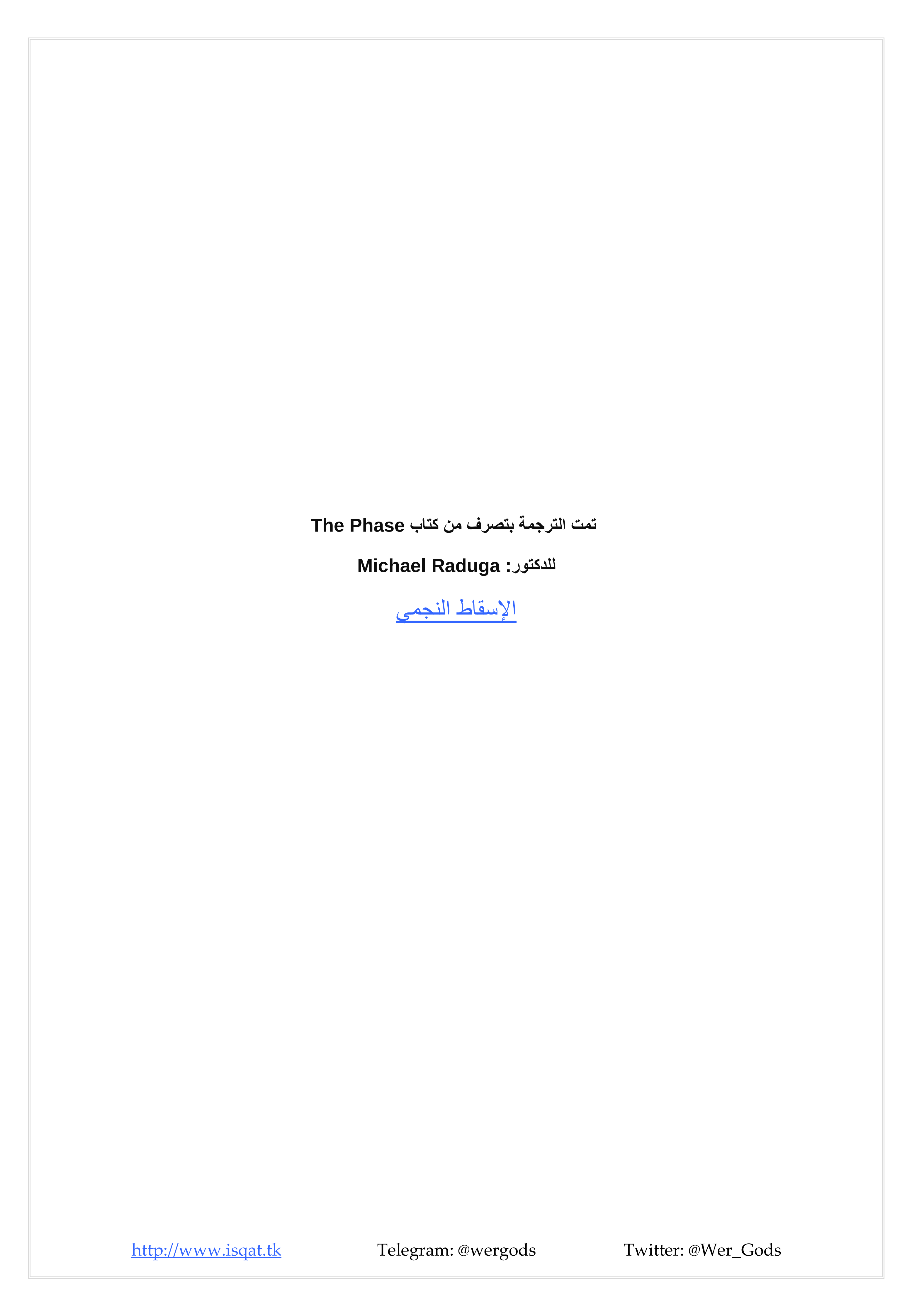
إن استطعت ان توظف التقنيات الغير مباشرة بنجاح وتمكنت من الدخول في المرحلة على الأقل ٣ إلى ٥ مرات، فيمكنك بالتدريج التقدم نحو المواد المتقدمة من أجل التعمق في ممارستك الآن أنت رجل أو امرأة من المستقبل، وكل ما تبقى عليك هو أن تطور قدرتك الجديدة!

لا تنسى تسجيل تجربتك في موقعنا (www.isqat.tk)

نقوم بجمع التجارب في مكان واحد لتسهيل الوصول اليها من قبل المبتدئين لبث العزيمة والحماس في نفوسهم، كما ننوي نشرها على شكل كتاب مجاني الكتروني في المستقبل فكن من رواد التجربة في مجتمعنا.

انتهى..

دمتم بحب غير مشروط.



تمت الترجمة بتصرف من كتاب The Phase

للدكتور: Michael Raduga

[الإسقاط النجمي](http://www.isqat.tk)